

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Indeks Massa Tubuh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di Sekolah Menengah Pertama Negeri 213 Jakarta kategori sangat kurus 68%, kategori kurus 8%, kategori normal 8%, kategori gemuk 12%, kategori obesitas level I 4%.
2. Motivasi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di Sekolah Menengah Pertama Negeri 213 Jakarta kategori rendah 32%, kategori sedang 60%, kategori tinggi 8%.
3. Terdapat hubungan negatif antara indeks massa tubuh dengan motivasi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di Sekolah Menengah Pertama Negeri 213 Jakarta.

B. Saran

1. Bagi para guru atau pelatih agar lebih meningkatkan perhatian ke pada siswa mengenai indeks massa tubuh siswa, membantu dan memfasilitasi kebiasaan dan aktifitas fisik siswa sehari-hari sehingga lebih aktif serta dapat meningkatkan prestasi futsal di Sekolah Menengah Pertama Negeri 213 Jakarta .
2. Bagi koordinator ekstrakurikuler supaya menambah sarana dan prasarana yang lebih baik dan lebih banyak agar motivasi siswa dalam berlatih dan meraih prestasi yang lebih baik lagi.
3. Perlu adanya pengetahuan siswa tentang mengatur kondisi tubuh agar tidak kelebihan berat badan dan kekurangan berat badan.
4. Perlu juga diperhatikan faktor lain yang dapat mempengaruhi motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di Sekolah Menengah Pertama Negeri 213 Jakarta, harga diri dan prestasi faktor ini akan mendorong individu atau memotivasi agar menjadi lebih berprestasi.
5. Berkaitan dengan penelitian yang peneliti lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.